#  Паспортные данные

## **Ф.И.О**. Иванчёва

### Жалобы:

 На боли в эпигастральной области утром (после выпитой чашки кофе и сигареты), с иррадиацией в прекардиальную область, поясничную область, отрыжку воздухом.

**Anamnesis Morbi**

Заболела около 4-х недель назад. Почувствовала резкое ухудшение самочувствия – усилились боли в эпигастральной области с иррадиацией в прекардиальную область и в область поясницы. Чувство тошноты усилилось и стало постоянным.

 Лечилась самостоятельно в течении 5 дней (принимала Almagel A) без эффекта. Обратилась в поликлинику. Было выполнено рентгенологическое исследование желудка с контрастным веществом. На рентгенограмме были обнаружены данные свидетельствующие о язве желудка. Госпитализирована в стационар.

**Anamnesis Vitae**

Родилась в 1952году в г.Москва. На момент рождения ребёнка родители здоровы, питание удовлетворительное. В развитии не отставала от сверстников.

**Вредные привычки**

Курит. Алкоголем не злоупотребляет, наркотики не принимает.

**Аллергологический Анамнез**

Аллергических реакций на лекарственные препараты и продукты питания не отмечает. Отмечает реакцию на стиральные порошки и моющие средства по типу контактного дерматита. Вакцинация – по возрасту.

**Перенесённые заболевания**

В детстве перенесла простудные заболевания.

**Семейный Анамнез**

 Не отягощён.

Психические заболевания, венерические болезни, болезни крови, туберкулёз, сахарный диабет отрицает.

**Диет. Анамнез**

**Возраст** 49 лет

**Место жительства** г. Москва.

**Рост, вес на момент осмотра:** Рост 178см, вес 88 кг. За последний год прибавила около 6кг. (связывает с изменением характера работы).

**Профессия:** Оператор ЭВМ.

**Группа труда:** Первая.

**Режим питания:** неправильный, от 2 до нескольких раз в сутки.

**Непереносимость продуктов:** Не переносит жирную пищу – возникает чувство тошноты, дискомфорт в области желудка.

**Привычки в приёме пищи:** Любит острую пищу.За едой обычно читает или смотрит телевизор.

**Аппетит:** Нормальный. Патологического повышения или снижения аппетита не отмечает.

**Употребление отдельных продуктов за сутки:**

 Завтрак:(7:00-7:30) 1. Чёрный кофе без сахара;

 2. Одна или несколько сигарет.

 Обед: (13:00-14:00) 1. Бифштекс;

 2. Гарнир (картофель отварной около 200гр.);

 3. Пирожное;

 4. Чёрный кофе.

Полдник: (15:00) 1. Чёрный кофе;

 2. Песочное печенье (пачку)

 Ужин (18:30-19:00) 1. Жареное мясо.

 2. Жареный картофель (150 гр).

 3. Конфеты (несколько штук)

 4. Печенье (до половины пачки).

**Извращения вкуса** Не отмечает.

**Употребление алкогольных напитков:** Любит водку. Употребляет 1-2 раза в месяц в количестве 100-150 мл.

**Курит до 2-х пачек в день.**

**Дата рождения** 5/III/1952.

**Вес и рост при рождении** не помнит.

**Вскармливание молоком матери** до года.

**РАСЧЁТЫ.**

**Индекс массы тела (Кетеля).**

****

**ИМТ (Кетеля)** у данной пациентки 27,8 (N=19-25)

**Формула идеального веса**

Росту 152 см у женщин соответствует вес 45 кг. + на каждый дополнительный сантиметр роста + 0,9 кг. массы тела.

Идеальная масса тела у данной пациентки = 45+(178-152)Х0.9=68,4кг.

**Формула Харрисона-Бенедикта (основной энергетический расход)**



где М – масса тела в кг.

 Р – рост в см.

 В – возраст в годах.

ОЭР у данной пациентки равен 1000,4 кКал. + надбавки для получения фактического расхода.

Пишевой термогенез + 20%

Труд + 30%

Стрессовая ситуация + 50%

Сон – 6%

Итого фактический энергетический расход = 1000,4+94%=1940,78 кКал.

**ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА СУТКИ**

**Завтрак – 0 Ккал.**

**Обед – 930 кКал.**

**Полдник – 860 кКал.**

**Ужин – 1159 кКал.**

**Общая калорийность – 2949 кКал.**

**Из них белков: 47,6 г.**

 **Жиров: 119,7 г.**

 **Углеводов: 351,9 г.**

**Соотношение 1:2,5:7,4 (Б:Ж:У)**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

**Основную часть пищи данная пациентка принимает во второй половине дня.**

**Наблюдается дисбаланс между необходимой и фактической калорийностью пищи (избыток калорийности составил 51,95%).**

**Наблюдается нарушение сбалансированности пищи по соотношению Белки:Жиры:Углеводы за счет недостатка белков и преобладания Жиров и Углеводов.**

**ФИЗИКАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

1. Подкожно-жировая клетчатка выражена хорошо толщина кожной складки на уровне пупка 6 см. Мышечная система развита правильна, развитие и тонус мышечной ткани удовлетворительные.
2. Признаков поражения костной системы (искривление и утолщение в реберно-хрящевых сочленениях и пальпаторная болезненность в костях) отсутствуют.
3. Кожные покровы несколько бледной окраски, тургор сохранён, влажность кожи нормальная. Кровоизлияний, гиперкератоза, шелушения кожи, изменений вокруг суставов нет. Состояние красной каймы губ – в норме.
4. Видимые слизистые оболочки нормальной окраски, влажные. Патологических изменений не отмечается.
5. Язык нормальных размеров, розовый. У кончика языка отмечается некоторая сглаженность сосочков и гиперемия тканей. У корня язык покрыт коричневато-белым налётом. Язвочек на слизистой ротовой полости не отмечается.

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ МЕНЮ.**

 Пациентке с учётом её заболевания показано питание:

Дробное, небольшими порциями, до 5 раз в сутки.

Белков 100-120 г. в сутки (из них 30% растительные белки). Рекомендовано: телятина, мясо кролика, белое мясо курицы, нежирная свинина, яйца всмятку. Молочные продукты – молоко, домашний творог, неострый сыр. Противопоказаны бобовые, репа. Хлеб – белый, вчерашний.

Жиров 90-120 г. в сутки. Показано оливковое масло, сливки.

Углеводов до 300 г. в сутки.

Исключить все сырые овощи и фрукты. Можно бананы, печёные яблоки. Ограничить поваренную соль.

 Исключить бульоны.

 Обязательно соблюдение ритма приёма пищи, пища д.б. механически, термически, химически щадящей.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ.**

 **Завтрак:** 1. Каша гречневая.

 2. Хлеб белый (вчерашний).

 3. Сыр домашний.

 4. Чай с сахаром.

**2-ой завтрак:** 1. Творог домашний.

 2. Молоко (200мл).

 3. Хлеб белый.

 4. Банан.

 **Обед:** 1. Суп перловый с овощами.

 2. Тефтели из говядины - паровые.

 3. Картофельное пюре – с оливковым маслом.

 4. Кисель ягодный.

 5. Хлеб белый.

 **Полдник**: 1. Яблоко печёное

 2. Яйцо куриное – 1.

 **Ужин:** 1. Отварное мясо курицы.

 2. Сливки молочные(200мл).

 3. Рис отварной.